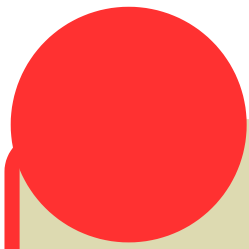
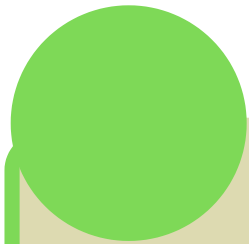
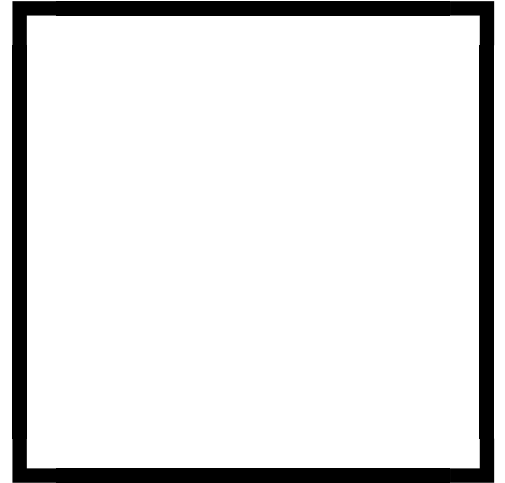


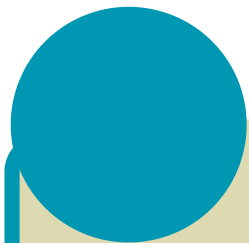
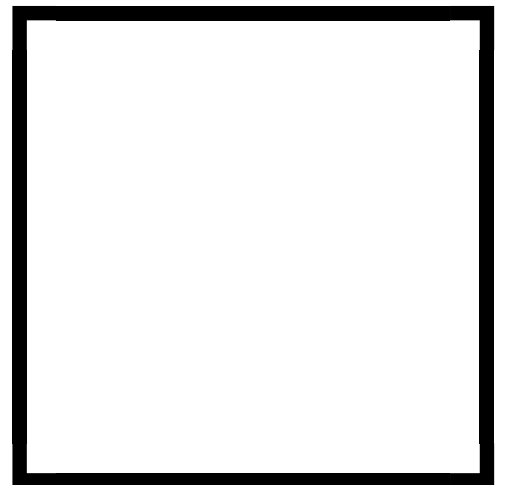
Vireystilan mittari



YLIVIREYS



OPTIMAALINEN VIREYS



ALIVIREYS



Miten eri vireystilat näyttäytyvät sinussa?

**Kirjoita vasemmanpuoleisiin vireystilaa
osoittaviin laatikoihin, miten kyseinen
vireystila näyttäytyy sinussa.**

**Esim. ylivireystilassa "vaikea keskittyä yhteen
asiaan kerrallaan", "koko ajan liikkeessä" jne.**

**Optimaalisessa vireystilassa "asiat sujuvat
ilman suurempia ponnisteluja" jne.**

**Alivireystilassa "en saa mitään aikaiseksi",
"väsyttää" jne.**

**Pohdi keinoja, miten pääset palautumaan yli-
ja alivireystiloista optimaaliseen vireystilaan
ja kirjoita näitä keinoja oikealla oleviin
laatikoihin.**